

# 《每一天，练习照顾自己》

## 图书基本信息

书名：《每一天，练习照顾自己》

13位ISBN编号：9787513905967

出版时间：2015-7

作者：方鹤轩

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《每一天，练习照顾自己》

## 内容概要

“人生而孤独”。在孤独的人生旅程，人们往往寻找安慰，寄托渴望，将人生依附于他人，也因此迷失自我，深感空虚和痛苦。人为何而生？我们缺乏反省。我们的人生不能由他人定义，我们要找回灵魂，本书正如招魂的幡引，引导你的灵魂重新归附自身，让你成为自己，成就自己，学会照顾自己。

# 《每一天，练习照顾自己》

## 作者简介

方鹤轩，自由撰稿人，也曾迷途人生，终究寻回本真，乐于读书思考，将人生的体悟与人分享，虽能自悟，不求度人，但愿能帮人找回迷失的自己。

# 《每一天，练习照顾自己》

## 书籍目录

- Chapter 1 放手是一种优雅转身 / 001  
003 / 过度依赖他人，必然丧失自我  
008 / 不用讨好他人，只需做好自己  
013 / 破除我执，舍即菩提  
018 / 放爱一条生路  
024 / 什么事都归咎于自己是不好的行为
- Chapter 2 做回你自己 / 031  
033 / 我们需要自己的人生  
038 / 了解自己真实的需求  
043 / 倾听自己内心的声音  
048 / 越俎代庖，只能徒劳
- Chapter 3 除了自我，人莫予毒 / 053  
055 / 除了自己，没人能够伤害你  
060 / 不拿别人的错误惩罚自己  
064 / 照顾每个人的感受，注定自己不好受  
068 / 不必勉强自己  
072 / 人生不能死要面子活受罪
- Chapter 4 感受自己 / 079  
081 / 人为什么会忽略自己的感受  
083 / 感受自己的情绪  
088 / 呵护情绪，保持平静  
089 / 在逆境中学会微笑  
094 / 以理智控制情绪
- Chapter 5 为神经脱敏，让人生快乐 / 099  
101 / 反应过度，难免受伤  
104 / 感觉可以迟钝些  
109 / 你所担心的事，大都不会发生  
114 / 让沮丧和悲观远离自己  
116 / 懂得幽默，得到快乐更容易
- Chapter 6 认识你自己 / 123  
125 / 拂拭蒙尘的灵台  
130 / 谁有权利为你打分  
134 / 让自己做自己的“伯乐”  
138 / 保持自我本色  
140 / 不要自欺欺人
- Chapter 7 接受自己 / 147  
149 / 尺有所短，寸有所长  
154 / 羡慕别人不如珍惜自己  
160 / 接受而不抱怨  
166 / 接受不是逆来顺受  
171 / 只有接受，才能改变
- Chapter 8 思考自己的人生 / 173  
175 / 人生需要自省  
181 / 人到底为什么而忙  
184 / 学会选择，懂得放弃  
189 / 你的人生你能搞定  
192 / 没人能替你做决定

# 《每一天，练习照顾自己》

Chapter 9 设定自己的目标 / 199

201 / 明确自己真正想要的

206 / 目标可以缓解无聊

211 / 设定目标，才能准确迈步

217 / 信念是走出困境的最大动力

222 / 生活的主动权永远属于自己

Chapter 10 别等到明天 / 229

231 / 人生在于不断行动

234 / 行动是实现目标的唯一途径

240 / 把压力维持在最佳程度

246 / 人生需要自我鼓励

250 / 别走得太快，灵魂都跟不上了

# 《每一天，练习照顾自己》

## 精彩短评

- 1、成为自己，成就自己，学会照顾自己。
- 2、善待自己，快乐的生活
- 3、还是比较泛泛吧

# 《每一天，练习照顾自己》

## 章节试读

### 1、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第4页

许多人都有一个天真的想法，认为除了自己之外，别人也会关心他的事情。你要永远记住这句话：谁也不会像你那样的去关心你自己的事情，承认自己的事情对自己最重要比什么都重要。你要牢牢记住：越是迫切的事情，你越不能指望别人，而是应该亲自去行动。消极的等待只能让你错失良机，痛失好局。

### 2、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第167页

自杀者往往执着于一个意念——想不开、看不开，视人间的一切为灰色，无一人值得留念，也无人留恋自己。他们以为，人活着与死掉其实并无差别，又何必承受痛苦呢？许多自杀者以为自己的严肃的，但真正严肃面对生命的人又怎能走上结束生命的道路？这还是没想开、没看开。

### 3、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第22页

有人说爱的反面其实不是恨，而是淡漠，这真是一条真理。爱一个人的时候，情感都是激越的。他关心你，你便以十倍百倍的爱去关心他；他拥抱你，你便想以更多更有力的拥抱去回应他；而当他犯了什么错，有了什么失误，你会对他恨之入骨，反正无论如何，都绝不是无动于衷的不理他。

### 4、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第58页

别人不爱你，不是因为你不可爱了，使他没有了爱你的能力，他也有他的局限！他很可能不是有意让你受到伤害，而是因为他也有他的恐惧，他的能力只够安抚他自己的心灵，所以顾不上再温暖你的脆弱！你的伤害感，其实也应该由你自己来负责，你的心灵，最需要的是你自己的爱和关怀。

### 5、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第51页

无为是一种超然的智慧，它又体现了一种快乐的原则，因为只有无为才能摆脱世俗名利的缠绕和羁绊，才会不为名利所累，金钱所惑才不会自寻烦恼。

### 6、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第156页

每个人都有自己存在的价值，你羡慕别人的生活比你快乐吗？你认为他的日子过得比你好吗？然而，你看过他们生活中的另一面吗？

### 7、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第92页

生活的逆境就如同大街上的红绿灯一样，偶尔限制你的前进，让你停下来做个短暂的休息，顺便看看自己是否走错了方向，这不是一种障碍，而是为了让你更好地完成你的旅途。

所以，当我们身处逆境时，我们应该不断自我反省，重新认识自己。因为太多的时候，我们并不能真正地认清自己，我们总是有意或无意地否定自己内心存在着的种种困惑、孤寂和空虚。同时，由恐惧引起的各种负面情绪使我们错失了反省的机会。

人在顺境时的得意是自然的事情，但更好的是能在逆境中保持愉悦的心境，抚平心绪，去全面地认识那个平常被你疏忽的自己，从而帮助自己在生活中更好地成长。

### 8、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第5页

## 《每一天，练习照顾自己》

只要在心理上存在着依赖关系，人生的选项就会变少，也就必然产生怨恨和痛苦。一旦你觉得需要别人，离不开别人的时候，你就成了一个脆肉的人。也就是说，如果你所需要的人离开了你、变了心，那么你就感到被人抛弃，不知所措，精神痛苦，甚至崩溃。

### 9、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第65页

环顾我们周围不难发现，要想使每个人都对自己满意是不大可能的，我们不可能顾及到每一个人，如果有50%的人对你感到满意，这就算一件令人高兴的事情了，只要看看西方的大选就够了：即使获胜者的选票占多数，但也还有40%之多的人投了反对票。因此对于一般人来讲，不管你什么时候提出意见都会有50%的人可能提出反对意见，这是一件十分正常的事情。

### 10、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第13页

“不以物喜，不以己悲”，“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望窗外云卷云舒”，如果说这种境界，是我们普通人难以企及的，那我们就学会放弃吧，放弃同样也是另一种美丽。在很多时候，也是一种明智的选择。

### 11、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第58页

别人不爱你，不是因为你不可爱了，使他没有了爱你的能力，他也有他的局限！他很可能不是有意让你受到伤害，而是因为他也有他的恐惧，他的能力只够安抚好他自己的心灵，所以顾不上再温暖你的脆弱！你的伤害感，其实也应该由你自己来负责，你的心灵，最需要的是你自己的爱和关怀。

### 12、《每一天，练习照顾自己》的笔记-第150页

我们的生活何尝不是这样？当我们年轻的时候，我们畏惧这个风险，担心那个风险。过来人告诉我们说，一切要顺其自然。事实证明，我们担忧的90%的事情都没有发生。当我们回过头去看那段生活的时候，发现经历了这样的日子，生活才变得丰富起来，连痛苦的经历都成了美好的回忆。

生活就是这样，不可能完美，不可能一帆风顺。我们也没有必要追求完美，追求一帆风顺。我们要追求的是适应和驾驭生活的能力，就像我们在大海上，要做的是适应和驾驭那条摇摇晃晃的船。我们没有办法祈求上天给我们一个完美的生活，我们应该依靠的是自己。



# 《每一天，练习照顾自己》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)